

Шановні батьки та опікуни дітей!

До вашої уваги – короткий огляд використання медіа дітьми, підготовлений у співпраці з Лукасом Вагнером з pixelpause – Центру медіа-компетентності.

Ви для дітей – приклад для наслідування

Діти багато вчаться, спостерігаючи. Подумайте, як виглядає ваше власне використання гаджетів перед дітьми. Чи справді вам необхідно брати до рук смартфон так часто, як ви це робите? За можливості домовтеся про час без екранів, наприклад, коли всі разом їдять за столом або під час сімейних поїздок.

Перший смартфон

Смартфон дає дітям можливість самостійно увійти в цифровий світ. Майже 70% дітей віком від 8 до 9 років в Австрії мають власний смартфон. У міжнародних рекомендаціях, як мінімальний вік для отримання персонального смартфона все ще вказується 14 або 16 років. Наші рекомендації:

- Якщо можливо, віддайте перевагу кнопковому мобільному телефону, зокрема такому, на який не можна інсталювати застосунки.
- Для деяких сімей можливим варіантом є також дитячий смарт-годинник. З ним діти залишаються на зв'язку і можуть самостійно дзвонити, наприклад, своїм батькам.
- Обговоріть це з іншими батьками. Чим більше батьків-однодумців у цьому питанні, тим легше буде дітям, які ще не мають смартфона.

Часові рамки

Підлітки в середньому проводять п'ять годин на день зі своїм смартфоном, загалом приблизно 8-9 годин за екранами. За останні 15 років щоденний час, проведений за екраном, постійно зростає.

Наші рекомендації:

- Діти віком від 0 до 3 років не повинні проводити час перед екранами.
- Діти віком від 3 до 6 років можуть проводити до 30 хвилин в день за переглядом (повільних) дитячих передач.
- Діти віком від 6 до 10 років можуть проводити до 60 хвилин в день за екраном у вільний час.
- Дітям віком від 10 років часові обмеження перед екраном повинні розглядатися індивідуально. До 13 років – час, проведений за екраном, не повинен перевищувати 2 години на день.

Немає жодних доказів того, що діти, які проводять більше часу за екраном, є більш медіакомпетентними.

Однак важливішими за точний щоденний час, проведений за екраном, є альтернативи, доступні вашим дітям: багато часу з друзями, спорт, час на природі та творчі заняття. Ці заходи розвивають стійкість, допомагають не потрапити в залежність.

Мобільні застосунки

Численні безкоштовні застосунки борються за увагу ваших дітей. Важливе правило: якщо ви не платите за продукт, то ви і є цим продуктом. Діти часто бачать у безкоштовних застосунках рекламу або постійно отримують пропозиції щось купити.

Наші рекомендації:

- Перевіряйте застосунки, перш ніж дозволити дитині їх інсталювати.
- Вимкніть усі функції внутрішніх покупок в застосунку.
- Шукайте в Інтернеті інформацію про певний застосунок, найкраще за ключовим словом «захист неповнолітніх» (наприклад, «TikTok захист неповнолітніх»).

Ігри

Багато популярних ігор насправді є прихованими азартними іграми, показують дітям невідповідну рекламу або містять сцени насильства.

Наші рекомендації:

- Перед тим, як дозволити дитині грати, пошукайте в Інтернеті відгуки про гру.
- Перевіряйте ігри, перш ніж дозволити дитині в них грати.
- Вимкніть усі внутрішньоігрові покупки.
- Встановіть чіткі часові обмеження.
- Поспілкуйтеся з іншими батьками про їхній досвід.

Список рекомендованих ігор для дітей – за посиланням <https://www.bupp.at>

Захист дітей

Всі мобільні операційні системи для смартфонів пропонують механізми контролю для батьків.

Інструкції для Android: <https://families.google/intl/de/familylink/>

Інструкції для iOS: <https://support.apple.com/de-at/105121>

Активуйте ці засоби захисту дітей, якщо діти мають власні гаджети. Додаткові інструкції можна знайти в Інтернеті.

Але найголовніше: дізнавайтеся більше про вподобання ваших дітей! Розмовляйте з ними про їхній досвід у цифрових медіа. Разом випробовуйте нові ігри та цікавтеся цифровим світом дітей!

Про автора

Лукас Вагнер. Психотерапевт, медіапедагог, наставник. Керівник pixelpause – Центру медіакомпетентності. Лекції, семінари та тренінги з цифрових медіа, впливу цифрових медіа на дітей, підлітків, дорослих та суспільство.

Додаткова інформація

<https://www.pixelpause.at> – лекції, семінари, тренінги, консультації

<https://www.safer-internet.at> – лекції, робочі листи, інформація

<https://www.logo.at> – лекції, інформація для батьків